

松 の ストラツ



ざいりょう

- ・アセカのごむぎこ 500gr
- ・みず 500ml
- ・チロリオ 350gr
- ・チーズ 500gr
- ・フリホレス 500gr
- ・トマトのサレサ 300ml

- *しお、レタス、たまねぎ
コリアンダー、クリーム
1. ごむぎこに水としおをいれます。
 2. アマませます。
 3. ボールをついて、うすくします。
 4. やさいをちいさくをります。
 5. チロリオとフリホレスをいためります。
 6. ③をあげます... ソベです!!!
 7. ソベのうゑにチロリオとフリホレスをのせます。
 8. やさいをのせます。
 9. クリームとトマトのサレサをのせます。
- 完成です



- ハイビスカス 200g
- みず 1L
- さとう 100g

ハイビスカスのみず

- 1) ハイビスカスの(はな)をゆであけてください。(10ぶんぐらい)。それからひやしてください。
- 2) (はな)をとりかしててください。
- 3) みずをついがしててください。
- 4) さとうをいれてください。



ソベ

おいしい



ざいりょう

- ・アセカのごむぎこ 500gr
- ・みず 500ml
- ・チロリオ 350gr
- ・チーズ 500gr
- ・フリホレス 500gr
- ・トマトのサレサ 300ml

- *しお、レタス、たまねぎ
コリアンダー、クリーム
1. ごむぎこに水としおをいれます。
 2. アマませます。
 3. ボールをついて、うすくします。
 4. やさいをちいさくをります。
 5. チロリオとフリホレスをいためります。
 6. ③をあげます... ソベです!!!
 7. ソベのうゑにチロリオとフリホレスをのせます。
 8. やさいをのせます。
 9. クリームとトマトのサレサをのせます。

完成です

モレ



ざいりょう

- ・モレパウダー 500gr
- ・とりにく 2Kg
- ・たまねぎ 一つ
- ・こ(けい)チキンスープ 二つ
- ・ごま 50gr
- ・みず 4L

つくりかた

- 1) なべのみずととりにくとたまねぎとこ(けい)チキンスープに7ください。(40-jin)
- 2) とりにくをアマさい7ください。
- 3) はかのなべのなかにモレパウダーをいれ7ください。それからチキンスープをそ(い)アに7ください。ときときませ7ください。
- 4) とりにくをいれて、ませ7てください。
- 5) さうにも、ごまをのせてください。

ココリス



1. 一キロごむぎこ
2. ニスプンのベーキングパウダー
3. 1/2キロバター
4. ニカジエタ
5. 1/2みず
6. ニピロンシロ

1. ごむぎことベーキングパウダー、バターをませ7てください。
2. それからピロンシロとみずをいれてください。
3. しつりょうのちさいボールにします。
4. トレイのうゑにちさいボールをのせてください。
5. オブツを200°Cに7つけて、ボールを15ぶんぐらいやめてください。